

ふれあい福祉コーナー

高齢者虐待！

ひとりで悩まないで

少子・高齢化社会により、家族による介護負担が大きくなっていることから発生する「高齢者虐待」が、大きな問題となっています。

高齢者の虐待が増えている原因のひとつに、「介護者の心身の疲労」があげられます。介護は長期にわたることも多く、家族だけがんばっても限界があります。ひとりで抱え込まないで、介護保険サービスなどの利用や地域ネットワークを上手に活用することも大切です。

【高齢者虐待とは】
高齢者虐待は、暴力を振るったり食事を与えないなど、目に見えるものだけではありません。高齢者に対し心に深い傷を負わせるなど、基本的な人権や尊厳を奪うことも高齢者虐待です。高齢者の虐待行為は、介護を行う身近な人が起こしやすい傾向にあります。高齢者虐待は大きく次のように区分されています。

▼身体的虐待：つねる、たたく、殴る、蹴る、やけどを負わせるなど
▼心理的虐待：子ども扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言うなど
▼性的虐待：懲罰的に下半身を裸にして放置するなど
▼経済的虐待：本人の了解なしに年金、預金などを使うなど
▼介護放棄：必要な医療や介護サービスを利用させないなど

【介護はひとりで抱えこまない】
高齢者の虐待を防ぐためには、介護者の負担を軽くすることや、問題が発生している時は第三者が介入するなど、虐待の悪循環を止めることが大切です。ホームヘルプサービス、デイサービス、ショートステイサービスなどの介護保険サービスを効果的に活用し適切な対応によって、状態を変えられることもあります。特に認知症高齢者は、専門家の適切なアドバイスにより状態を変えていくことも大切です。

介護者や家族のためにもひとりで悩まないで、地域包括支援センターなどへ相談してください。
問 長寿介護課 ☎447

■地域包括支援センター

名称	担当する区域
東部地域包括支援センター やしお苑 (南川崎210-1) ☎998-8895	二丁目、木曾根、南川崎、伊勢野、八潮1~7丁目
西部地域包括支援センター ケアセンター八潮 (鶴ヶ曾根1184-4) ☎994-5562	小作田、松之木、中馬場、上馬場、西袋、柳之宮、南後谷、中央1~4丁目、緑町1・2・4丁目、八潮8丁目
南部地域包括支援センター 埼玉回生病院 (大原455) ☎999-7717	大瀬、古新田、坩、大原、浮塚、大曾根
北部地域包括支援センター やしお寿苑 (八條294-4) ☎930-5123	八條、鶴ヶ曾根、八潮団地、伊草、伊草団地、新町、緑町3・5丁目

保健センターからのお知らせ ☎995・3338

●受動喫煙を防止しましょう

喫煙は肺がんや咽頭がんなど、がんのリスクを高めるだけでなく、たばこの有害物質が肺から全身に広がるために、体のあらゆる部位にさまざまな障がいを引き起こすといわれています。

また、たばこを吸わない人が、たばこの煙を吸われることを受動喫煙といい、空気中のたばこの煙は、たばこを吸わない人の健康にも悪影響を及ぼします。

市では、受動喫煙による健康への影響を防ぐため、禁煙や分煙を推進しています。

皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

●「女性の健康週間」

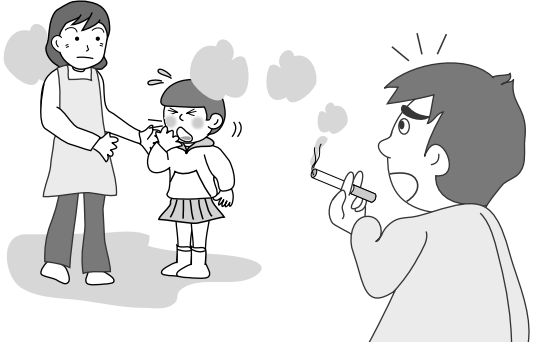
3月1日から8日までは「女性の健康週間」です。

女性は、思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じます。健康で明るく充実した日々を過ごすためには、自分の体を知ることが大切です。この機会に、ぜひご自身の健康について考えてみましょう。

保健センターでは、健康相談を随時受け付けています。心身に不調を感じたら、お気軽にご相談ください。

●休日診療所臨時職員の募集
4月1日～9月30日のうち日曜・祝日のみ 午前8時30分～午後5時15分

●休日診療所(保健センター内)
●休日診療所医療事務(資格を有する方)
●定4人
●申2月24日までに、窓口または郵送(必着)で履歴書(写真添付)を保健センターへ
●※後日面接日をお知らせします。
●①介護予防講演会
●退職後に増えつつあるアルコール依存症、認知症、うつ病など、心の病気について、
●元氣な時期から介護予防への取り



健康・スポーツ都市

いくつになっても

いきいきと

活動できる人になろう

組みや健康の維持、増進を図るため、介護を予防するための講演会を開催します。

●2月28日(月) 午後2時～3時30分
※開場 午後1時30分
●市内在住、在勤の方
●退職後に増えつつある心の病や、退職後の健康づくり、アルコールとうまく付き合う方法などをお伝えします。※講師 佐藤貢さん(東京足立病院精神科医師)
●定50人(申込順)

●メタボ予防の料理教室
3月17日(木) 午前10時～午後1時30分
●市内在住で64歳以下の方(調理未経験者歓迎)
●自分にとって合った食事の量や栄養バランスなどについて、調理をしながら楽しく学びます。※講師 在宅栄養士 三角中、エブロン
●定20人
●費500円(食材料費)

●乳がん検診
乳がん検診は、早期発見や予防への近道です。
4月27日(水) 受付時間 午後1時～1時45分
●市内在住で40歳以上の方(昭和47年3月31日以前に生まれた方。ただし、平成22年度受診された方は除く)
●内視鏡診、乳房エックス線検査、乳がんの自己検査法の指導(エックス線検査は、多少時間がかかります)
●定90人(申込順)
●費視診500円、乳房エックス線検査1240円

●八潮市国民健康保険加入者、生活保護受給世帯(受給証提示)、市民税非課税世帯(世帯全員の非課税証明書提示)、受診当日70歳以上の方は無料

④お口の健康教室

3月18日(金) 午前9時30分～11時30分
●市内在住で65歳以上の方
●飲み込むことをスムーズにし、むせることを軽減するための口腔体操、唾液腺マッサージ、染め出しによるブラッシング指導などを行います。

※講師 歯科衛生士
●定20人
●費無料



●乳幼児相談
3月2日(水) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
●満2カ月～未就学児
●2 パパ・ママ学級
3月13日(日) 午後1時～4時(予約制)
●妊娠5～7カ月の初妊婦および夫婦
●3 すこやか相談
3月17日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
●お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きがないなどの心配がある方

●緊急に医療機関の受診が必要な時に、診療できる病院を24時間体制でご案内します。

●小児救急電話相談 ☎8000
0(または、☎048・833・7911)
●日曜・祝日 午後7時～11時
●月曜～土曜日 午後7時～11時
●日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後11時
●子ども急病(発熱、下痢、おう吐など)時の対処方法や受診の必要性についての助言が受けられます。



●八潮市立休日診療所(小児科) ☎995・3383
●日曜・祝日・振替休日 午前10時～正午・午後2時～4時
●八潮市立保健センター(公園側)
●八潮市夜間急患診療所(小児科) ☎922・1156
●毎日 午後7時30分～10時30分
●草加市保健センター内
●草加市休日急患歯科診療所(歯科応急治療) ☎922・1156
●日曜・祝日 午前9時～正午
●草加市保健センター内
●埼玉県救急医療情報センター ☎048・824・4199

●(財)日本中毒情報センター 大阪中毒110番(24時間) ☎072・727・2499
●毒物(薬、化学薬品など)を誤って飲んだ時の応急手当の仕方をお知らせします。